

# KANGUI TRAMPOLINES

## MANUEL D'UTILISATION



Merci d'avoir choisi ce trampoline.  
Il a été conçu et créé pour vous apporter plaisir et détente.

**Cependant avant sa première utilisation,  
veuillez lire attentivement les informations contenues dans ce manuel.**

Votre trampoline KANGUI est conçu pour procurer à ses utilisateurs une sécurité optimale. Comme tout autre agrès une connaissance parfaite des règles de sécurité et d'utilisation s'impose.

**Le propriétaire ou la personne responsable du trampoline doit s'assurer que les consignes de sécurité et d'utilisation sont connues et respectées par tout utilisateur potentiel.**

## Sommaire

<b>Page 2</b>	<b>Consignes de sécurité.</b>
<b>Page 3</b>	<b>Consignes d'utilisation.</b>
<b>Page 4</b>	<b>Programme de formation.</b>
<b>Page 7</b>	<b>Montage du Trampoline rond.</b>
<b>Page 10</b>	<b>Montage du Trampoline rectangulaire.</b>
<b>Page 12</b>	<b>Entretien et maintenance.</b>

# CONSIGNES DE SÉCURITÉ

1. Assurez-vous que le trampoline soit bien positionné sur une surface horizontale. Une astuce simple pour vérifier cela : poser un ressort sur la croix de centrage du tapis de saut et ajuster le niveau du trampoline jusqu'à ce que le ressort ne roule plus et reste bien au centre du tapis.
2. Conçu pour l'extérieur, le trampoline doit être installé et utilisé sur des surfaces herbées ou des surfaces souples comme le sable. L'utilisation sur une surface dure accélérera l'usure du dessous des pieds. Si vous déplacez votre trampoline, il faut être de 2 à 4 personnes suivant la taille. Le soulever au niveau du cadre et vérifier en le repositionnant que les pieds et les jambes du trampoline soient bien en place.
3. En intérieur ou sur une surface dure, l'utilisation d'une cage de protection entourant le trampoline est nécessaire. Si vous avez choisi un modèle avec cage de protection, le filet est là pour parer à un déplacement latéral et ne doit, en aucun cas servir de « mur d'escalade ».
4. Assurez-vous d'un dégagement vertical de 7m minimum en usage extérieur comme en usage intérieur.
5. Maintenez l'espace autour et en dessous du trampoline constamment dégagé, sans aucun objet quelconque à proximité.
6. L'utilisation des coussins de protection est obligatoire. Vérifiez que ceux-ci soient bien fixés au cadre et aussi que tous les ressorts placés soient bien positionnés avec le crochet de la boucle pointé vers le bas.
7. Inspectez le trampoline avant chaque utilisation et remplacez toute pièce cassée, défectueuse ou manquante par une pièce d'origine.
8. Assurez-vous que le tapis soit propre et sec pour éviter les risques de glissement.
9. Le trampoline ne peut être utilisé par vent fort. En cas d'avis de tempête, nous vous conseillons d'enlever la cage de protection ainsi que les coussins de protection pour éviter toute prise au vent qui abîmerait le trampoline.
10. Lorsque le trampoline n'est pas utilisé, veillez à éviter que les jeunes enfants puissent y accéder en enlevant l'échelle par exemple.

# CONSIGNES D'UTILISATION

**CHAQUE UTILISATEUR DOIT ÊTRE AVERTI DES RÈGLES ÉLÉMENTAIRES DE  
BASE DU TRAMPOLINE AVANT UTILISATION.**

Le propriétaire ou la personne responsable du trampoline doit s'assurer que les consignes de sécurité et d'utilisation sont connues et respectées par tout utilisateur potentiel.

1. N'utiliser le trampoline que sous la surveillance d'un adulte.
2. Préserver le trampoline d'une utilisation non contrôlée ou non surveillée.
3. Ne jamais autoriser plus d'une personne à la fois sur le trampoline. L'utilisation simultanée par 2 personnes ou plus entraînerait un risque de blessure par collision ou chute hors du trampoline du fait d'un rebond inattendu du tapis de réception.
4. Éviter le port de lunettes, bijoux et autres objets pointus.
5. Enlever les chaussures avant toute utilisation.
6. Ne pas sauter pour monter ou descendre du trampoline.
7. Garder les yeux sur le centre du tapis de saut.
8. Apprendre à sauter au milieu du tapis et à contrôler le bond.
9. Apprendre à arrêter les bonds par une flexion des genoux lorsque les pieds entrent en contact avec le tapis du trampoline.
10. Apprendre les bonds fondamentaux et le positionnement du corps avant d'envisager des figures plus compliquées.
- 11. Ne pas essayer de faire de sauts périlleux.**  
Les sauts périlleux ne peuvent être exécutés que par des utilisateurs expérimentés, seulement sous le contrôle d'un professionnel et avec un équipement de sécurité complémentaire.
12. Ne pas utiliser le trampoline comme tremplin.
13. Aucune personne ne doit s'asseoir ou se tenir debout sur le cadre pendant l'utilisation du trampoline.



14. Respecter le poids utilisateur conseillé inscrit sur le coussin de protection du trampoline. Si vous avez choisi **le pack punchi mini, ce trampoline est exclusivement réservé aux jeunes enfants de 2-8 ans** (poids 50 kg maxi). Avec un sauteur de gabarit supérieur le tapis de saut en extension toucherait le sol.



15. Ne pas utiliser le trampoline sous l'emprise de l'alcool, de drogue ou de médicaments, ces derniers provoquant une altération des réflexes, de la coordination et de la lucidité. Ne pas fumer sur ou à proximité du trampoline.

# PROGRAMME DE FORMATION

**La formation de l'utilisateur est une nécessité pour la sécurité.**

L'utilisateur doit comprendre qu'il doit commencer par apprendre un bond lent et contrôlé. Ensuite, il apprend les positions d'atterrissage et leur enchaînement avant de diversifier les techniques. Le manque de ces connaissances de base est la première cause de blessures.

Il est impératif que l'instructeur et l'utilisateur gardent toujours à l'esprit que **le surplace pour chaque bond et chaque exercice est de la plus grande importance** (exécuter un envol et un atterrissage au même endroit). C'est le critère de base d'un bon saut. Un exercice ne peut être considéré comme acquis que lorsque l'exécutant est capable de le faire sur place et que l'exécution en est véritablement contrôlée. C'est à l'instructeur d'insister sur l'importance du surplace et à l'utilisateur de le travailler jusqu'à la perfection.

**La technique d'arrêt du bond doit être enseignée dès le début et présentée comme une mesure de sécurité.** L'utilisateur doit s'arrêter dès qu'il perd le contrôle de son équilibre. Ceci est réalisé tout simplement en pliant bien les genoux à l'atterrissage en absorbant la poussée du tapis vers le haut. C'est la façon de s'arrêter subitement et d'éviter un rebond dangereux.

Pendant les périodes d'instruction, les participants doivent être positionnés aux quatre coins du trampoline, prêts à aider un exécutant en difficulté.

Exigez de chaque sauteur une brève séance de sauts sur le trampoline car une utilisation prolongée du trampoline expose le sauteur à une fatigue accrue et augmente donc le risque de blessure ou d'accident.

Les pratiques imprudentes doivent être découragées. Les bonds très hauts sont d'un niveau avancé et ne peuvent pas être essayés par le débutant. Il est important que l'apprentissage soit fait à une hauteur modérée et très contrôlée.

# FIGURES DE BASE DU SAUT À TRAMPOLINE



## SAUT FONDAMENTAL

Commencer position debout, tête bien droite et les yeux sur le tapis.

1. Balancer les bras en avant vers le haut en formant un demi-cercle.
2. Les pieds sont joints et les pointes de pied tendues vers le bas en hauteur
3. Ramener les pieds à 30 cm de l'atterrissage sur le tapis



## SAUT SUR LES GENOUX ET LES MAINS

1. Partir de la position debout bien droit, les yeux sur le tapis.
2. Atterrir sur le tapis sur les mains et les genoux.
3. Pousser sur les mains et revenir à la position debout bien droit.



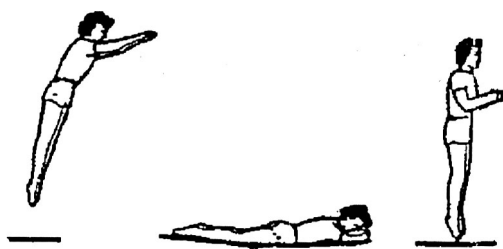
## SAUT SUR LES GENOUX

1. Commencer par des petits rebonds
2. Atterrir sur les genoux en gardant le dos droit et le corps tendu.
3. Revenir à la position droite tendue.



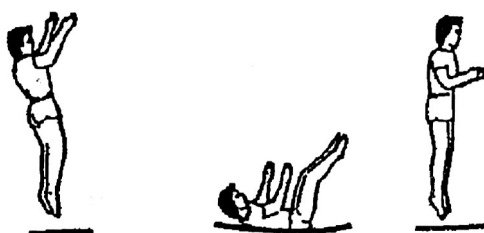
## SAUT ASSIS

1. Atterrir dans la position assise à plat.
2. Placer les bras sur le côté du corps près des hanches.
3. Pousser avec les mains pour revenir à la position droite tendue.



## SAUT DEVANT

1. Commencer par des petits rebonds et atterrir sur le tapis dans la position couchée sur le ventre.
2. Garder la tête dans le prolongement du corps et les bras étendus devant sur le tapis.
3. Pousser sur les bras pour revenir à la position debout.



## SAUT ARRIÈRE

1. Commencer par des petits rebonds et atterrir sur le dos.
2. Garder le menton en avant sur la poitrine pendant l'atterrissage
3. Donner un coup de pied vers l'avant et revenir dans la position jambes tendues.



## DEMI PLATEAU

1. Débuter position couchée sur le ventre et pousser à gauche ou à droite avec les mains.
2. Garder la tête et les épaules dans la même direction.
3. Garder la tête et le dos parallèle au tapis.
4. Après un demi tour atterrir sur la position couchée à plat sur le ventre.



## PIVOT DES HANCHES

1. Commencer avec le saut assis.
2. Tourner la tête et lancer les bras en hauteur vers la droite ou la gauche.
3. Tourner les hanches dans la même direction pour tourner.
4. Atterrir dans la position assise

# LISTE DES PIÈCES POUR MODÈLES RONDS

REPÈRES	QUANTITÉ			DESCRIPTION
	ø250	ø360	ø430	
1	1	1	1	Coussins de protection
2	1	1	1	Tapis de saut
3	48 ou 60	72 ou 80	88 ou 96	Ressorts
4	3	4	4	Barre du cadre avec manchons
5	3	4	4	Barre du cadre sans manchon
6	6	8	8	Montants verticaux ou jambes
7	3	4	4	Pieds
"	1	1	1	Consignes de sécurité
"	1	1	1	Manuel d'utilisation
"	1	1	1	Crochet pour mise en place ressorts

## INSTRUCTIONS DE MONTAGE

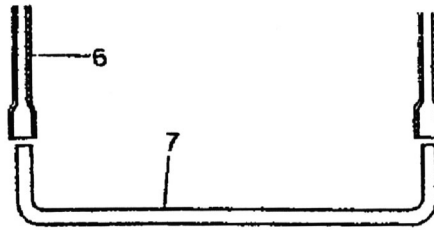
Avant l'assemblage, vérifier les points suivants :

1. Toutes les pièces décrites sur la liste sont en votre possession.
2. Le trampoline est placé sur une surface plane.
3. La hauteur minimum disponible est de 7m et le champ horizontal est dégagé de tout objet gênant comme arbres, barrières ou autres.
4. Aucun objet gênant n'est situé sous le trampoline
5. L'endroit est bien éclairé

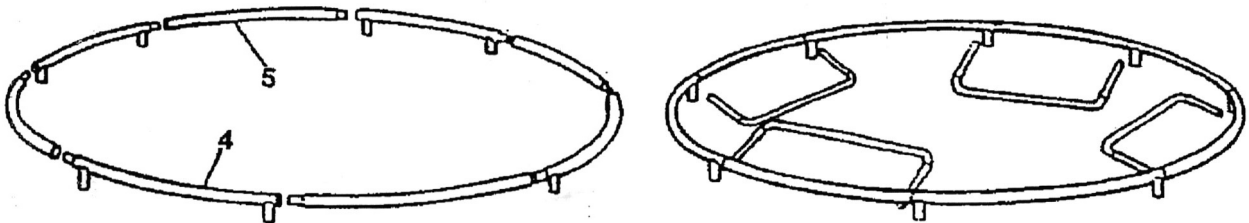
L'assemblage de ce trampoline ne nécessite aucun outil.  
Mettre une paire de gants est conseillé notamment pour l'installation des ressorts afin d'éviter toute blessure éventuelle lors de la mise en tension du ressort.

# MONTAGE DU TRAMPOLINE ROND

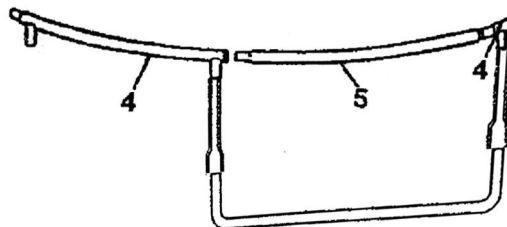
1. Assembler les jambes du trampoline avec les pieds en glissant les deux prolongements verticaux (6) sur chacun des pieds (7). Ne pas fixer très fermement les sections jusqu'à la fin de l'assemblage.



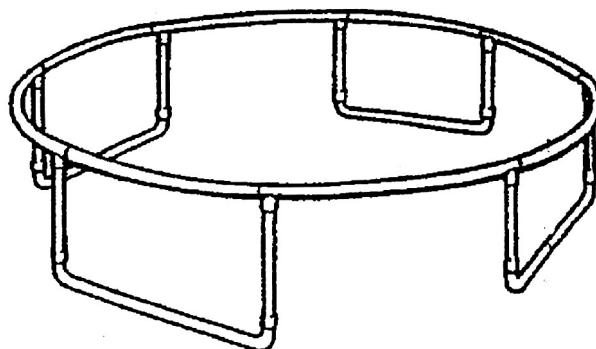
2. Étaler les sections du cadre en alternant celles qui ont des fixations pour les jambes (4) et les sections sans fixation. (5).



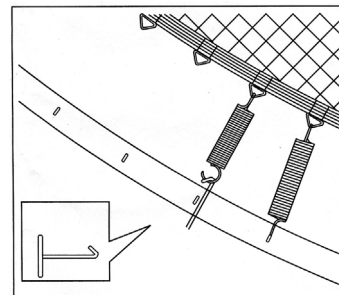
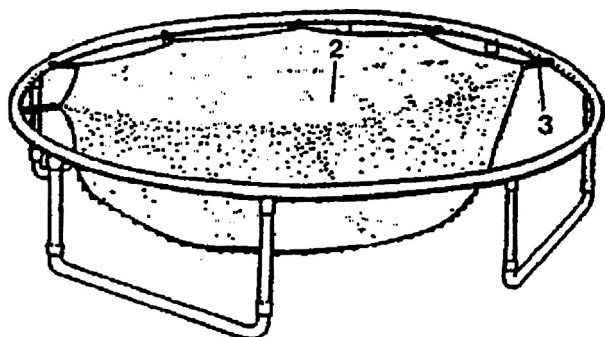
3. Étaler les quatre pieds et jambes à l'intérieur du cadre circulaire. Chaque pied rehaussé de jambe est emboîté sur **2 sections du cadre différentes** (4), alternant avec une section de raccordement (5). **Ne pas essayer d'emboîter un pied sur une seule section de raccordement.** (4)



4. Lever un côté du cadre circulaire et y emboîter une des jambes. Insérer de 5 cm un côté puis l'autre dans les fixations prévues à cet effet. Travailler sur les deux côtés de la jambe jusqu'à ce que celle-ci soit complètement insérée. Puis lever le côté opposé du cadre et y emboîter une autre jambe de la même manière. Terminer en emboîtant une section du cadre (5) avec une section du cadre (4).

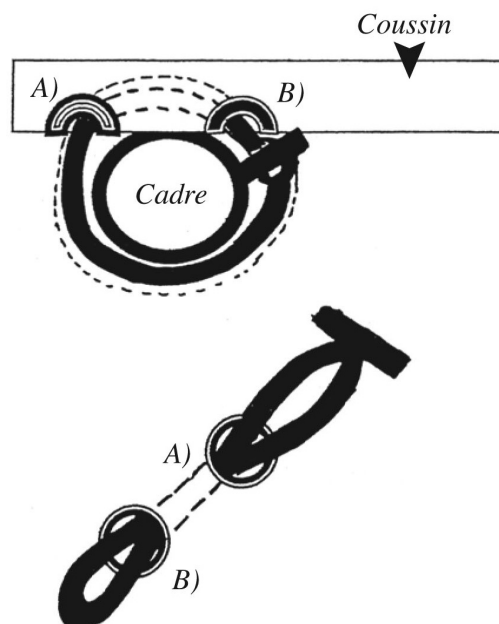
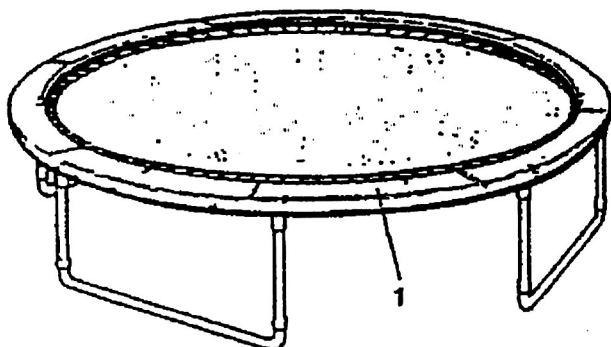


5. Étaler le tapis à rebond dans le cadre. Attacher un ressort (3), en utilisant le crochet fourni à cet effet, sur un des anneaux du tapis et sur une des fentes du cadre. Tourner autour du cadre en attachant un ressort tous les dix anneaux du tapis et toutes les dix fentes du cadre. Ensuite attacher tous les cinq anneaux et toutes les cinq fentes. Continuer à attacher les ressorts en gardant le tapis centré jusqu'à ce que les ressorts soient tous attachés au cadre.



### INSTALLATION DU COUSSIN DE PROTECTION REMBOURRE

Étaler le coussin de protection (1) sur le trampoline de façon à couvrir le cadre et les ressorts. S'assurer que la protection couvre entièrement le cadre. Fixer la protection sur le cadre avec les attaches fournies.



S'assurer que toutes les parties ont été correctement assemblées.

**LIRE ATTENTIVEMENT LES CONSIGNES DE SÉCURITÉ ET D'APPRENTISSAGE AVANT TOUTE UTILISATION.**

**ATTENTION : L'utilisation du trampoline n'est pas autorisée sans les coussins de protection car ils permettent de réduire les risques de blessures provoquées en heurtant le cadre du trampoline. Si vous n'avez pas de protection de sécurité, contacter votre fournisseur avant utilisation du trampoline.**

# ENTRETIEN, MAINTENANCE ET DÉMONTAGE

Votre trampoline a été conçu avec soin et réalisé avec des matériaux de qualité.

**Un entretien minimum vous assurera de nombreuses années d'utilisation :**

- Les différents éléments du trampoline peuvent être nettoyés avec de l'eau légèrement savonneuse puis rincés soigneusement.
- Toute dégradation d'un des éléments de votre trampoline impose une réparation ou un remplacement de l'élément défectueux avant utilisation.
- Éloignez le trampoline des sources de chaleur excessives et protégez-le des risques d'étincelles (cigarettes, briquet, barbecue, pétard...).
- Ne pas autoriser l'accès du trampoline aux animaux familiers qui pourraient endommager le tapis et la protection rembourrée.
- En cas de non-utilisation prolongée du trampoline, il est conseillé de protéger celui-ci par une bâche ou mieux de le stocker à l'abri.

## **Démontage :**

- Procéder de façon inverse au montage et mettre une paire de gants pour démonter les ressorts afin d'éviter toute blessure éventuelle. Stocker le trampoline dans un endroit sec et mettre tapis et coussins à l'abri des rongeurs.

**Kangui vous remercie pour votre confiance**

Et vous souhaite de nombreuses années de plaisir

